

Prévenir et traiter l'incontinence urinaire chez l'homme



Votre équipe de soins vous recommande des exercices dans le but de vous aider à réduire ou à traiter votre incontinence urinaire. Cette fiche vous explique les étapes à suivre pour bien vous y prendre.

Qu'est-ce que l'incontinence urinaire?

L'incontinence urinaire est une fuite d'urine qui se produit de façon involontaire, sans qu'on puisse la contrôler.

Quelle en est la cause?

Chez l'homme, l'incontinence urinaire arrive le plus souvent à la suite d'une opération pour enlever la prostate.

Elle peut aussi être causée par un problème à la vessie, à la prostate ou à l'urètre (le conduit par lequel l'urine sort), ou venir d'une faiblesse des muscles qui entourent et soutiennent ces structures, appelés muscles du plancher pelvien.

Pourquoi me propose-t-on des exercices?

Les 3 exercices proposés ici visent à renforcer vos muscles du plancher pelvien. Ces muscles se trouvent au bas du bassin, entre le pubis et le coccyx. Ils ressemblent à un hamac qui irait de l'avant à l'arrière du corps. En se contractant, ils resserrent l'urètre, ainsi que l'anus. Plus ces muscles sont forts, moins vous risquez d'avoir de l'incontinence.

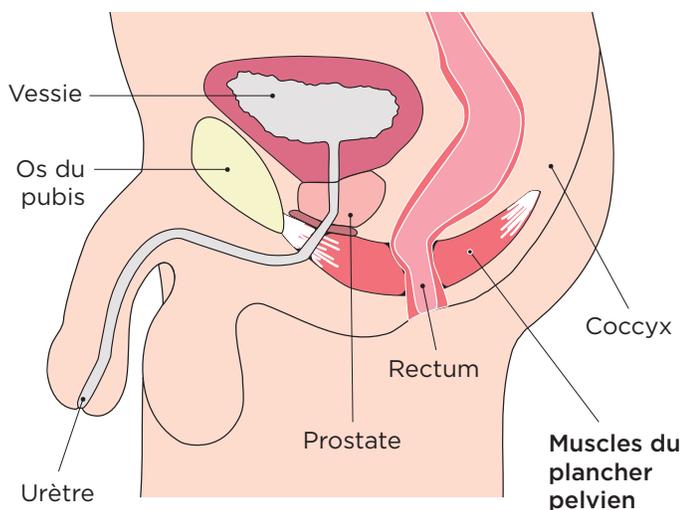
À quels résultats puis-je m'attendre?

Grâce aux exercices, l'incontinence urinaire peut être améliorée dans la plupart des cas. Parfois, elle cesse tout à fait.

Le résultat dépend :

- de la cause de votre incontinence
- de votre état de santé
- et en bonne partie, de votre discipline à bien faire les exercices

Le bassin



À quelle fréquence faire ces exercices ?

- > Au début, faites-les **1 à 2 fois par jour, 5 jours par semaine.**
- > Maintenez ce rythme pendant **12 semaines.**
- > Par la suite, si votre état vous satisfait, vous pouvez les faire seulement **3 fois par semaine.**

Comment m'y prendre ?

Pour commencer

- > Couchez-vous sur le dos, les genoux pliés.



- > Faites les 3 exercices décrits à la page 3. Commencez chaque exercice ainsi : **inspirez par le nez, puis expirez par la bouche.**
- > Lorsque vous les maîtriserez bien, essayez-les en position assise ou debout, les jambes légèrement écartées.

Attention ! Pour bien exécuter les exercices

- > Entre chaque contraction, relâchez vos muscles complètement.
- > Ne serrez pas les fesses, le ventre, ni l'intérieur des cuisses.
- > Respirez bien tout le long des exercices. Ne bloquez pas votre respiration.
- > Respectez vos limites. Lorsque vos muscles sont fatigués, faites une pause.



IMPORTANT

Ne tentez jamais de faire ces exercices au moment où vous urinez.

Est-ce que je peux commencer dès maintenant ?

Oui, sauf dans les cas suivants.

- > Si vous avez une infection urinaire, attendez que vos symptômes disparaissent.
- > Si vous avez eu une opération ou reçu de la radiothérapie dans la région du bassin, demandez à votre équipe de soins à quel moment vous pourrez commencer les exercices.

Soyez futé !

- > Si vous n'avez pas le temps de faire tous les exercices en une seule séance, faites-en seulement une partie et continuez à un autre moment.
- > Choisissez un lieu où vous ne serez pas dérangé, car vous aurez besoin d'être concentré.
- > Intégrez ces exercices dans votre routine quotidienne. Trouvez le meilleur moment et réservez-le !

Pour prévenir les fuites d'urine

Si vous avez des fuites d'urine lorsque vous tousssez, éternuez ou riez, voici ce que vous pouvez faire. Dès que vous sentez qu'une toux, un éternuement ou un rire vont arriver, serrez rapidement et fortement vos muscles du plancher pelvien comme si vous vouliez retenir de l'urine ou un gaz. Gardez cette contraction pour toute la durée des épisodes de toux ou de rire. C'est ce qu'on appelle le *verrouillage du plancher pelvien*.

En cas d'envie pressante

L'exercice du clin d'œil (en page 3) peut vous être utile. Faites une seule série de 10 contractions quand vous avez l'envie pressante. Votre envie sera moins forte. Voir aussi la fiche santé [Rééduquer la vessie - La vessie hyperactive.](#)

La grande contraction

Actions

- 1 Inspirez par le nez.
- 2 Expirez lentement par la bouche. Au même moment, **contractez au maximum** les muscles du plancher pelvien comme si vous vouliez retenir l'urine ou un gaz.
- 3 **Tenez la contraction de 5 à 10 secondes**, tout en respirant.
- 4 Relâchez complètement durant 10 secondes et recommencez.

Indications

- Faites 3 séries de 10 contractions.
- Prenez 1 minute de repos entre les séries.

Le clin d'œil

Actions

- 1 Inspirez par le nez.
- 2 Expirez lentement par la bouche. Au même moment, **contractez au maximum et rapidement** les muscles du plancher pelvien comme si vous vouliez retenir l'urine ou un gaz.
- 3 Dès que les muscles sont bien contractés, **relâchez-les complètement et subitement**.
- 4 Recommencez **10 fois de suite**.

Indications

- Faites 3 séries de 10 contractions.
- Prenez 1 minute de repos entre les séries.

Exercice de coordination : la toux

Actions

- 1 Inspirez par le nez.
- 2 Expirez lentement par la bouche. Au même moment, **contractez au maximum** les muscles du plancher pelvien comme si vous vouliez retenir l'urine ou un gaz.
- 3 Toussez une fois et tenez la contraction 3 secondes après la toux avant de relâcher.
- 4 Intégrez cet exercice au quotidien chaque fois que vous tousez.

Indications

- Faites 3 séries de 3 répétitions
- Prenez un repos de 6 secondes entre les contractions et de 15 secondes entre les séries.

La minute d'endurance

Actions

- 1 Inspirez par le nez.
- 2 Expirez lentement par la bouche. Au même moment, **contractez modérément (à la moitié de votre capacité maximale)** les muscles du plancher pelvien comme si vous vouliez retenir l'urine ou un gaz. Essayez de tenir 1 minute.
- 3 Relâchez complètement.

Indications

- Faites 3 séries de contractions de 1 minute.
- Prenez 1 minute de repos entre les séries.

À qui m'adresser si mon incontinence ne s'améliore pas ou pour poser des questions ?

Si votre incontinence ne s'améliore pas, il est possible que vous ne contractiez pas bien vos muscles du plancher pelvien. Comment le vérifier ? Pendant les exercices, passez une main entre vos jambes et posez votre index sur l'anus. Quand vous contractez vos muscles, votre doigt doit sentir l'anus se refermer et être légèrement aspiré vers l'intérieur.

Si l'incontinence ne s'améliore pas, cela peut aussi être dû à d'autres causes. N'hésitez pas à contacter un membre de votre équipe de soins.



Questions



RESSOURCES UTILES

Procare :

Cet organisme dédié à la lutte contre le cancer de la prostate offre de l'information sur l'incontinence et son traitement.

> procure.ca

Vous trouverez plusieurs articles sur la rééducation périnéale et pelvienne dans le site de l'Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec :

> oppq.qc.ca

Dans le moteur de recherche, écrire « incontinence ».

Vous pouvez aussi trouver un physiothérapeute en rééducation périnéale dans votre secteur :

> oppq.qc.ca

Aller sur « La physiothérapie » pour faire apparaître un menu déroulant.

Dans celui-ci, cliquer sur « Trouvez un professionnel ».

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/fiches-sante

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal chumontreal.qc.ca